Spinat-Linsensuppe

Das Rezept für die scharfe Spinat-Linsensuppe gibt es hier zum Nachkochen. Die aromatische Suppe ist eine vorzügliche Vorspeise.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

200 g	Linsen
175 g	Babyspinat
1 Stk.	Zwiebel (große)
2 Stk.	Knoblauch
3 EL	Rapsöl
1 l	Gemüsebrühe
2 TL	Kurkuma
1 TL	Harissa-Paste
1 Spritzer	frisch gepresster Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer (aus der Mühle)

Zubereitung

1. Für die würzig, scharfe **Spinat-Linsensuppe** den Spinat gründlich waschen, abtropfen lassen und grob zerkleinern. Die Zwiebel in klein zerschneiden, den Knoblauch in fein zerhacken. Die Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Kurkuma und Harissa-Paste hinzufügen und kurz mitdünsten, um die Aromen zu entfalten. Die Linsen in den Topf geben, gut umrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt etwa 15–20 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

2. Die Suppe mit einem Stabmixer grob pürieren. Wenn du die Suppe lieber stückig magst, kannst du diesen Schritt auch überspringen. Den zerkleinerten Spinat in die heiße Suppe geben und unterrühren, bis er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft

abschmecken, um der Suppe eine frische Note zu verleihen. Die Spinat-Linsensuppe heiß servieren. Sie schmeckt besonders gut mit einem Stück frischem Vollkornbrot, Fladenbrot oder Gebäck.

Tipp

Wenn du die Spinat-Linsensuppe noch sättigender machen möchtest, kannst du sie mit etwas Kokosmilch verfeinern oder ein paar Croutons darüber streuen. Anstelle der Harissa-Paste eine einfache Chilipaste oder Sambal Oelek verwenden.